

ERRONKA 1 PLANIFIKATU MENUAK



Kalkulu ofizialen arabera, ekoitzitako elikagaien heren bat zaborretara botatzen dugu. Elikagaiak botatzen ditugunean, dirua alferrik gastatzeaz gain, zenbait baliabide xahutzen ari gara, hala nola ura eta energia, eta, ondorioz, klima-aldaketa areagotzen dugu.

Otorduak ondo planifikatzea eta erosi beharreko gauzen zerrenda bat egitea lagungarria da elikagaien xahuketa prebenitzeko eta **denbora eta dirua aurrezteko**.

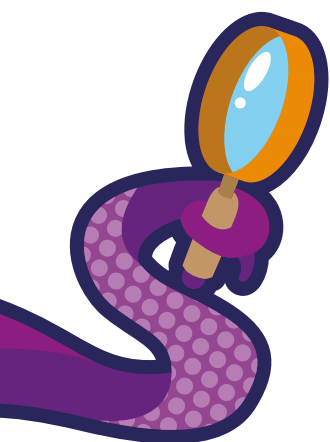
Horrez gain, erosketak ondo planifikatzeak lagundu egingo digu gure elikadura hobetzen, estresa murrizten (adibidez, “zer dago afaltzeko” arazoa konponduz) eta herriko azokako edo supermerkatuko esperientzia errazagoa eta eraginkorragoa bihurtzen.

Otorduak planifikatzeko hainbat modu daude, pertsona edo familia bakoitzaren arabera: erosketak egiteko edo otorduak prestatzeko zenbat denbora dugun, asteko edo eguneko menua egiten dugun, zenbat pertsona eta zer motatakoak garen, etab.

Komeni da ohitura jakin batzuk hartzea, errazagoa izan dadin benetan behar duguna bakarrik erostea.

Jarraian dituzue erosketak planifikatzeko eta elikagaiak ahalik eta gehien aprobetxatzeko ideia batzuk.

HASTEKO, EGIN ELIKAGAIEN INBENTARIO BAT

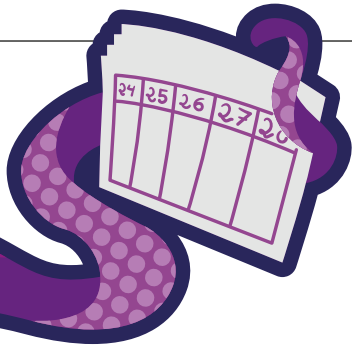


Erosi beharreko gauzen zerrenda egin aurretik, garrantzitsua da etxean zer elikagai ditugun begiratzea.

Hala, lehendik ditugun elikagaiak oinarri hartuta, asteko otorduak planifikatuko ditugu eta zer falta zaigun detektatuko dugu, zerrendan idazteko.

Aldian-aldian berrikusi behar ditugu despentsako armairuak, hozkailua eta izozkailua. Hala, jakingo dugu zer elikagai ditugun eta ez zaizkigu elikagai gehiegi pilatuko; ondorioz, elikagaiak iraungitzeko arriskua saihestuko dugu.

IDATZI ASTEKO MENUA



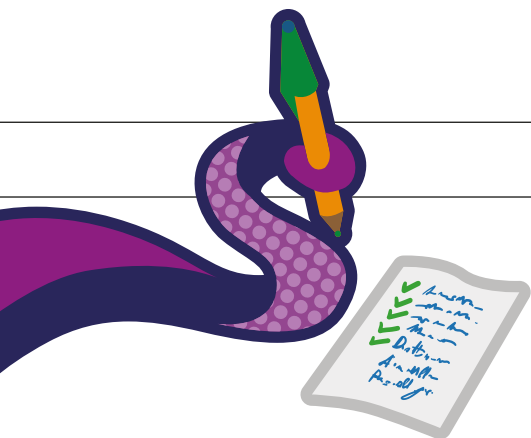
- ▶ Otorduak alde zurretik planifikatzen baditugu, ez dugu aurrez pentsatu gabeko ezer erosiko, ondo jakingo baitugu zer behar dugun.
- ▶ Menuak nahi adina zehaztuta planifika daitezke. Aste osorako planifikazioa izan daiteke edo, esaterako, bizpahiru egunetarako.
- ▶ Edonola ere, elikagaien xahuketa saiheste aldera, etxean ditugun osagaiak sartu behar ditugu menuan, eta beste otorduetan sobratutako elikagaiak berrerabili behar ditugu, planifikazioaren parte gisa. Errezetei buruzko informazio asko dago Interneten. Adibidez, sobratutako elikagaiak berrerabiltzeko gida hau gomendatzen dugu:
<https://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO9/Temas/Residuos/Recetario-Semana%20Europea%20de%20la%20Prevencio%E2%95%A0%C3%BCn%20de%20Residuos%202014%20CS%20pliegos.pdf?hash=5223d9d6eb8e1cf6f56b4ed324a50295&idioma=CA>

- ▶ Horrez gain, menuen planifikazioa eta otorduak prestatzeko prozesua bateragarri egiteko zenbait modu daude, ondo antolatzeko erabilgarriak izan daitezkeenak. Adibidez, “batch cooking” deiturikoa dugu; alegia, egun bakar batean prestatzea aste osorako otorduak.

- ▶ Menu bat planifikatzeko garaian kontuan hartu behar da, halaber, **bizi-ohitura osasungarriak** izan behar ditugula. Bizi-ohitura horiek dira gaixotasunak saihesteko eta bizitza osoan zehar osasuntsu egoteko eskura ditugun tresna nagusiak. Informazio gehiago:
<https://alimentacionsaludable.elika.eus/recomendaciones/>

- ▶ Bestetik, menu bat diseinatzean tokiko eta sasoiko produktuak aukeratzea gomendatzen dugu; horri esker, gure elikadura-sistema jasangarriagoa izango da. Informazio gehiago:
<https://alimentacionsaludable.elika.eus/temporada/>





EROSI BEHARREKO GAUZEN ZERRENDA EGITEA

- ▶ Idatzi zerrenda batean planifikatu dituzun otorduak prestatzeko supermerkatuan erosi behar dituzun gauza guztiak, eta, beharrezkoa bada, idatzi osagai bakoitzetik zenbat behar duzun.
- ▶ Zerrenda bat daukagunean, errazagoa da alferrikako elikagairik ez erostea. Gainera, dirua ere aurreztuko dugu, behar ez dugun gauzarik erosiko ez dugulako. Erosi beharreko gauzen zerrendaren adibidea.

ZEURE ESPERIENTZIAK GEHITU

www.zerodespilfarro.eus webgunean, tresnak, tailerrak eta abar argitaratuko ditugu hilez hil, baita elikagaien xahuketari aurka egiteko helarazten diguzuen beste edozein ekimen ere.

Nirearen webgunean (www.nirea.eus) fokua elikagaien eta gure sektore primarioaren balioan jarriko dugu: baserritarrei, sasoiko elikagaiei, tokiko azokei, landa-ingurunekeo esperientziei eta abarrei buruzko informazioa argitaratuko dugu. Har ezazu parte!

#Odespilfarrouretea

Jarrai ezazu erronka gertutik **#Odespilfarrouretea** traolarekin eta zuk hautatutako beste espezifikoren batekin; eta erabil itzazu zuk ere sare sozialetan zure ekimenak ikusarazteko.

